

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA GRÁVIDAS NÃO IMUNES À TOXOPLASMOSE

A toxoplasmose é uma infeção causada por um parasita e costuma passar despercebida em pessoas saudáveis. O risco da toxoplasmose na gravidez ocorre nas mulheres que nunca tiveram contacto prévio com o parasita – **não imunes**.

Os gatos são os únicos animais que, se contaminados com o parasita, passam a eliminá-los nas fezes, servindo como fonte para contaminação. Nos outros animais, o parasita fica alojado e adormecido nos músculos, motivo pelo qual a ingestão de carnes cruas é, atualmente, o principal fator de risco para a contaminação.

As grávidas não imunes à toxoplasmose devem ter alguns cuidados:

- ☼ Comer a carne sempre bem passada
- ☼ Lavar bem as frutas e vegetais antes de comê-los, sobretudo os que crescem junto à terra
- ☼ Lavar bem as mãos e os utensílios após mexer em carne crua ou outro alimento cru
- ☼ Evitar levar as mãos aos olhos ou à boca quando se prepara a carne crua
- ☼ Congelar a carne antes de consumi-la ajuda a matar os parasitas
- ☼ Não consumir carne de procedência não confiável
- ☼ Evitar beber água não engarrafada
- ☼ Evitar produtos lácteos não pasteurizados
- ☼ Lavar sempre a louça e os utensílios de cozinha após a refeição
- ☼ Usar luvas ao fazer jardinagem e lavar sempre as mãos após o contacto com o solo ou areia
- ☼ Evitar o contacto com gatos

Se tiver um gato de estimação:



- ☼ Limpar diariamente a caixa de areia do gato
- ☼ Usar luvas sempre que a manuseie e de seguida lavar sempre as mãos
- ☼ Usar água a ferver para desinfetar a caixa de areia do gato ou outros objectos do gato
- ☼ Alimentar o gato apenas com rações; evitando a carne crua
- ☼ Evitar que o gato saia de casa, para que não corra o risco de contrair o parasita